

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Профессор кафедры УР и Ю  
Дата подписания: 28.09.2023 11:30:51  
Уникальный идентификатор:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1e2f



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АТК  
\_\_\_\_\_ А.И. Азарова

## Физическая культура

### рабочая программа предмета

Закреплена за **Авиационно-технологический колледж**

Учебный план 15.02.07\_51-14-1-2650-20.osf  
Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 175  
в том числе:  
аудиторные занятия 117  
самостоятельная работа 58

Формы контроля в семестрах:  
зачеты с оценкой 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1		2		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	96		138			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	69	69	117	117
Итого ауд.	48	48	69	69	117	117
Сам. работа	24	24	34	34	58	58
Итого	72	72	103	103	175	175

Документ подписан простой электронной подписью  
ФИО: Месхи Бесик Чохоевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.08.2021 15:29:52  
Уникальный программный ключ:  
a709f3afe0a33d7245d2706536f87666376d2dd0

Программу составил(и):

*Рук. физ. восп., Долгов Алексей Васильевич;Преп., Бареева Елена Камильевна;Преп., Семайтите Яна Алексеевна*

---

Рецензент(ы):

*Зам.дир.по ВР АК, Рухлев Игорь Олегович;Директор МБОУ СОШ21, Калашикова Наталья Владимировна*

---

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 15.02.07 <Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)> (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 18.04.2014 г. № )

составлена на основании учебного плана:

Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)  
утвержденного Учёным советом университета от 24.04.2020 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦК

**Авиационно-технологический колледж**

Протокол от г. №

Срок действия программы: уч.г.

личная подпись

инициалы, фамилия

<b>1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	
1.1	•развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.2	•формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.3	•овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.4	•овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.5	•освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.6	•приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

<b>2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	БД.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Основы безопасности жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Основы безопасности жизнедеятельности
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Физическая культура

<b>3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	
<b>ОК 2.: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</b>	
<b>ОК 3.: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</b>	
<b>ОК 4.: Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</b>	
<b>ОК 5.: Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</b>	
<b>ОК 6.: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</b>	
<b>ОК 7.: Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий</b>	
<b>ОК 8.: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</b>	

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
3.1.2	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3.1.3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
3.1.4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
3.1.5	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
3.1.6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
3.1.7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
3.1.8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

3.1.9	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3.1.10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
3.1.11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
3.1.12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
3.1.13	готовность к служению Отечеству, его защите.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
3.2.2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3.2.3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
3.2.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
3.2.5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
3.2.6	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### 4 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Практические занятия</b>						

1.1	<p>1. Легкая атлетика. 2. Спортивные игры. 3. Гимнастика. 4. Виды спорта по выбору.</p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Поддержка и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p> <p>Волейбол</p> <p>Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Работа на тренажерах. Круговая-Скоростно-силовая подготовка.</p> <p>1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.</p> <p>2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.</p> <p>3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.</p> <p>5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p> <p>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. /Пр/</p>	1	48	ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1		
<b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>							

2.1	<p>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Теоретическая часть</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособно</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. /Ср/</p>	1	24	ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Э1		
<b>Раздел 3. Практические занятия</b>							

3.1	<p>Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Баскетбол</p> <p>Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Гимнастика</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика. /Пр/</p>	2	69	ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1		
<b>Раздел 4. Самостоятельная работа</b>							
4.1	<p>-Спортивные игры</p> <p>Выполнение специальных упражнений волейболиста.</p> <p>Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести. Изучение правил игры. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста. Составление комплекса специальных упражнений для баскетболиста. Выполнение упражнений для развития ловкости и внимания. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. /Ср/</p>	2	34	ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Э1		
<b>Раздел 5. Дифференцированный зачёт</b>							

5.1	контрольные нормативы /ЗачётСОц/	2	0				
-----	----------------------------------	---	---	--	--	--	--

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные упражнения 16-17 лет ПОКАЗАТЕЛИ

Учащиеся	Мальчики			Девочки	
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1
Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8
Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30		
Бег 500м. мин				2,10	2,25
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2
Бег 3000 м.(ю);2000м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15
Прыжки в длину с места	230	190	180	195	180
Подтягивание на перекладине	15	14	12	18	13
Сгиб. и разг. рук в упоре лёжа	32	27	22	16	15
Наклоны вперед из пол. сидя	15+	9	5-	22+	12
Подъем тул. за 1 мин. из полож. лежа	52	47	42	40	35
Мет. гранаты(ю)-700 гр.(д)-500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70
гто					
Юноши					
Девушки					
Бронз.знак Серебряный знак Золотой знак Бронзовый знак					
Серебряный знак Золотой знак					
Обязательные испытания (тесты)					
1. Бег на 100 м (с)	14,6		14,3	13,8	18,0
17,6		16,3			
2. Бег на 2 км (мин, с)	9.20		8.50	7.50	11.50
11.20		9.50			
или на 3 км (мин, с)	15.10		14.40	13.10	-
-					
3. Подт. из вися на висок перекладине 8	10		13	-	
-					
или рывок гири 16 кг (количество раз) 15	25		35	-	
-					
или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине		11		13	
19					
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		9		10	
16					
4.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)					
6	8	13	7	9	
16					
Испытания (тесты) по выбору					
5. Прыжок в длину с разбега (см)	360		380	440	310
320		360			
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					
200	210	230	160	170	
185					
6. Под-ние туловища из полож. лежа(кол-во раз в 1 мин)					
30	40	50	20	30	
40					
7. Метание спорт. снаряда весом 700 г (м) 27		32		38	-
-					
или весом 500 г (м)		-		-	13
17		21			
или кросс на 3 км по пересеченной местности* -		-		-	Без учета
времени Без учета времени Без учета времени					
или кросс на					
5 км по пер-ной местности* Без учета времени Без учета времени Без учета времени					-



8. Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени
Без учета времени	1.10			
<b>5.2. Темы письменных работ</b>				
1. Плавание и его виды. 2. История развития спортивной гимнастики. 3. Баскетбол. 4. Волейбол. 5. Легкая атлетика. 6. История спортивного танца. 7. Художественная гимнастика. 8. Таэквон-до. 9. Борьба Сумо. 10. Шахматы и виды спорта. 11. Спортивная борьба. 12. Прыжок с шестом. 13. Развитие физических качеств. 14. Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры. 15. История автомобильного спорта. 16. История развития настольного тенниса. 17. Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт. 18. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями. 19. Летние Олимпийские игры 2008. 20. Основные формы передвижения человека. 21. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания. 22. История футбола. 23. Виды спорта, развивающие выносливость. 24. Легкая атлетика (отдельный вид). 25. Спортивная гребля. 26. Правила игры в волейбол. 27. Авиационный спорт. История развития «Высшего пилотажа». 28. Лечебная физкультура. 29. Зарядка-утренняя гимнастика. 30. Основы физической и спортивной подготовки. 31. Хоккей.				
<b>5.3. Перечень видов оценочных средств</b>				
1. Теоретические задания. 2. Практические задания.				

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ учебного предмета

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чуковский, Н.К.	Капитан Крузенштерн: Повесть	Л.: Дет. лит., 1991
Л1.2	Шулятьев, В.М., Побыванец, В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012
Л1.3	Гелецкая, Л.Н., Л. Н. Гелецкая [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Попов, С. Н.	Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учеб. заведений, обуч. по спец. 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физкультура)	М.: Академия, 2004
Л2.2	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие	М.: КНОРУС, 2017

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Кириченко, С. И., Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ростовский государственный строительный университет"; Сост. С. И. Кириченко, Ю. А. Ткаченко, В. А. Литвинов, С. И. Чалохян; ред. О. С. Ромас	Физическая культура: методические рекомендации для проведения практических занятий	Ростов н/Д.: Ростовский государственный строительный университет, 2014
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	
7.1	Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:
7.2	- спортивный зал;
7.3	- тренажерный зал;
7.4	- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
7.5	- раздевалка мужская;
7.6	- раздевалка женская;
7.7	Оборудование спортивных залов:
7.8	- посадочные места студентов;
7.9	- рабочее место преподавателя;
7.10	- наглядные пособия;
7.11	- шведская лестница;
7.12	- теннисный зал;
7.13	- турники

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>
<p>Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины БД. 05 Физическая культура и требованиям к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО. Методические указания предназначены для студентов 1х курсов очной формы обучения. Цель данных методических рекомендаций - оказать помощь студентам при выполнении самостоятельной работы и закреплении знаний по основным разделам дисциплины.</p> <p>1. Самостоятельная работа, как важнейшая форма учебного процесса.</p> <p>Самостоятельная работа студентов является важным видом учебной деятельности студента. Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи профессионального образования - "подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности". К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, уметь ее анализировать. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.</p> <p>Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» направлена прежде всего на повышение уровня</p>

физической подготовленности и увеличения объема теоретических знаний по вопросам физической культуры, здоровья, оздоровительной физической культуры. Данные знания необходимы будущему специалисту для организации своей профессиональной деятельности, сохранения уровня здоровья и высокой работоспособности. При освоении компетенций дисциплины « Физическая культура», самостоятельная работа имеет особую актуальность, в связи с ее использованием для обучения студентов с ограниченными возможностями , имеющих специальную медицинскую группу Б, студентов заочного обучения, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, после перенесенного заболевания. Изучение теоретических вопросов по особенностям влияния систематических занятий физической культурой на организм человека, использование физической активности для профилактики и лечения заболеваний, способов самоконтроля самочувствия, , определением уровня своей работоспособности, знание законов ЗОЖ, и развития человеческого организма дает необходимую интеллектуальную базу для дальнейшего самосовершенствования и самовоспитания будущего специалиста. Поэтому СРС является важным этапом в процессе обучения. Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов). Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине « Физическая культура» разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов - законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем "Консультант-плюс", "Гарант", глобальной сети "Интернет";
- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации по вопросам физической культуры и спорта;
- просмотр видеоматериалов.
- участие в спортивно – массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях;
- подготовка докладов и рефератов, презентаций;
- участие в работе в студенческих конференциях, комплексных научных исследованиях;
- подготовка к сдаче нормативов по физической подготовленности и теоретическому зачету. Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

## 2. Цели и основные задачи самостоятельной работы студента.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов в области физической культуры;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях для написания реферата, подготовки к теоретическому зачету, тестированию, к сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности.